

Gândește-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut!

>>> continuare din pagina 1

2. Dezvoltarea conștientizării publicului asupra importanței drepturilor omului;

3. Promovarea educației și a pregătirii profesionale privind drepturile omului.

Dintre cele mai semnificative tratate în acest domeniu sunt Convenția europeană a drepturilor omului, Convenția europeană pentru prevenirea torturii și a pedepselor sau tratamentelor inumane sau degradante și Convenția-cadru pentru protecția minorităților naționale.

Convenția europeană a drepturilor omului

Cea mai semnificativă realizare a Consiliului este Convenția europeană a drepturilor omului, care a fost adoptată în 1950 și a intrat în vigoare în 1953. Ea stabilește o listă de drepturi și libertăți pe care statele sunt obligate să le garanteze oricărei persoane din jurisdicția lor (între altele, dreptul la viață, la protecție împotriva torturii și a tratamentului inuman, la libertate și securitate, la o judecată corectă, la respect pentru viața particulară și de familie și pentru corespondență, la libertatea de exprimare, inclusiv libertatea presei, de gândire, conștiință și religie). Protocoalele au adăugat alte drepturi celor stabilite în Convenție, precum abolirea pedepsei cu moartea (Protocolul nr. 6).

Carta socială europeană

Carta socială europeană stabilește drepturile și libertățile și procedurile de supraveghere, garantând respectarea lor de statele părți. Toți europenii se bucură de aceste drepturi conform Cartei, ele afectând fiecare aspect al vieții cotidiene, inclusiv locuința, sănătatea, educația, locul de muncă, protecția juridică și socială, circulația persoanelor și nediscriminarea.

Comitetul european al drepturilor sociale

Comitetul european al drepturilor sociale (CEDS) verifică dacă statele membre și-au onorat angajamentele conform Cartei. Statele părți raportează anual în privința implementării Cartei în drept și în practică. CEDS examinează rapoartele, hotărăște dacă aceste proceduri sunt conforme cu Carta și publică anual concluziile sale. Dacă un stat nu întreprinde nici o măsură ca urmare a deciziei CEDS, Comitetul Miniștrilor adresează o recomandare statului pentru a-și modifica legile sau practicile.

Procedura reclamațiilor colective

Reclamațiile privind încălcările Cartei pot fi înaintate de către sindicate, organizații ale patronilor și anumite ONG-uri Comitetului european al drepturilor sociale conform unui protocol care a intrat în vigoare în 1998. CEDS examinează reclamația și o declară admisibilă dacă

ea îndeplinește cerințele formale. Apoi decide asupra cazului pe baza probelor și raportează constatările sale părților interesate și Comitetului Miniștrilor care în cele din urmă adoptă o rezoluție.

Curtea europeană a drepturilor omului

Convenția stabilește un mecanism internațional de control, Curtea europeană a drepturilor omului, unde statele și persoanele particulare, indiferent de naționalitate, pot prezenta instituțiilor judiciare din Strasbourg stabilite de Convenție, pretenziile încălcări de către statele contractante ale drepturilor garantate în Convenție. Jurisdicția sa este obligatorie pentru toate statele contractante. Ea funcționează permanent și se ocupă de toate etapele preliminare ale unui caz, precum și de pronunțarea hotărârii pe baza probelor. Curtea este formată dintr-un număr de judecători egal cu numărul statelor contractante la Convenție. Deși candidații sunt inițial propuși de fiecare guvern, judecătorii se bucură de totală independență în îndeplinirea îndatoririlor lor și nu reprezintă statele care i-au propus. Actualul președinte al Curții este Luzius Wildhaber (Elveția). Comitetului Miniștrilor îi revine sarcina de a monitoriza executarea hotărârilor Curții în care s-a descoperit o violare a drepturilor.

Convenția pentru prevenirea torturii

Convenția europeană pentru prevenirea torturii și a pedepselor sau tratamentelor inumane sau degradante a intrat în vigoare în 1989. Convenția suplimentează protecția existentă conform Convenției europene a drepturilor omului prin înființarea unui Comitet european pentru prevenirea torturii (CPT). Comitetul pentru prevenirea torturii vizitează locurile de detenție spre a vedea felul în care sunt tratate persoanele private de libertate. Scopul activității comitetului este de a consolida mai degrabă protecția deținuților împotriva torturii și a pedepselor sau tratamentelor inumane sau degradante decât de a condamna statele pentru abuzuri. După fiecare vizită, CPT-ul redactează un raport care menționează constatările și recomandările sale, raport care este trimis statului în cauză.

Protecția minorităților naționale

Consiliul Europei a adoptat Convenția-cadru în 1994. Părțile contractante se angajează să urmeze obiectivele Convenției prin legislația și politicile naționale. Acestea includ asigurarea egalității în fața legii, conservarea și dezvoltarea culturilor, apărarea identităților, a religiilor, a limbilor și tradițiilor minorităților. Încă din 1992 statele europene au fost capabile să-și confirme angajamentul de protejare a limbilor regionale sau ale minorităților prin

>>> continuare în pagina 14

Marturia vieții mele

- ultima parte -

LUCIAN AXENIE - sat. Buda,
com. Aricesti Rahtivani, jud Prahova.

Bunul Dumnezeu lucrează într-un chip minunat! Sora mea s-a împrietenit cu o doamnă de la "protecția copilului" care îi făcea expertiza acasă. Am cunoscut-o și eu pe această doamnă care a aflat de îngrijorarea mea și mi-a promis că mă va ajuta cu un scaun cu rotile. Această doamnă făcea în același timp expertiza și unui tânăr, Răzvan, care se afla în scaun cu rotile și ai cărui părinți adoptivi erau creștini-pocăiți. De la ei am primit eu un scaun cu rotile. Apoi am fost rugat să scriu o scrisoare de

mulțumire acestei familii care îngrijea de Răzvan, ceea ce am și făcut. În urma acestei scrisori de mulțumire, mama lui Răzvan (sora Vetuța) a spus că "are doi ochi înlăcrimați la Buda-Prahova" și că ar trebui să mergă să îi cunoască!

A urmat o perioadă de 6 luni în care ei m-au vizitat, mi-au dat și un Nou Testament, casete creștine, dar eu... eu fumam și continuam să consum alcool și o necăjeam foarte mult pe mama mea cu aceste fapte. Însă în același timp se născuse în mintea mea și gândul de a mă ruga și eu. Spuneam în rugăciunea mea: "

Doamne, dacă este adevărat ceea ce spun acești oameni, vino și în inima mea căci vreau să mă las de aceste lucruri rele"... și enumeram lucrurile care credeam eu că sunt rele în viața mea. Această rugăciune am continuat să o fac timp de 3 luni (rugăciune pe care o făceam fie beat, fie treaz, în fiecare seară)

Bunul Dumnezeu a privit la dorința inimii mele și S-a îndurat de mine, oferindu-mi ajutorul să ies din acest impas greu și să încep o nouă viață cu Dumnezeu. El a îngăduit ca acești credincioși să vină și să mă ia cu ei la o întâlnire specială cu persoane cu dizabilități, care a avut loc la Ploiești. Nimeni din familia mea nu credea că am să mă duc, deoarece băusem seara până la miezul nopții și le era teamă să mă trezească din somn. Dar nu a fost așa! În momentul în care m-am trezit, incredibil, am cerut hainele să mă îmbrac!

M-am dus la acea adunare unde am cunoscut un om deosebit (fr. Peter din Germania), un om atât de blând, pe care îl consideram un sfânt, și o

mulțime de persoane cu dizabilități, care în timp mi-au devenit buni prieteni!

Am auzit citindu-se din Cuvântul lui Dumnezeu și când am auzit pe fr. Peter spunând: "CINE VREA SĂ ÎȘI PREDEA VIAȚA ÎN MÂNA DOMNULUI ISUS", am simțit înlăuntrul meu două voci: una, la stânga, îmi spunea: "poate mâine", iar cealaltă, la dreapta, îmi aducea înaintea tot ce săvârșisem rău și mă îndemna să mă întreb: "ce voi face pe viitor", dar eu am rămas la... poate mâine! Pentru prima dată în

viața mea am simțit o luptă înlăuntrul meu și îmi era foarte greu să iau o decizie. După ce am servit masa de prânz și am fost prezent la mărturiile mai multor persoane cu dizabilități, s-a adresat din nou întrebarea: "ESTE CINEVA CARE DOREȘTE SĂ ÎL PRIMEASCA PE ISUS CA MÂNTUITOR ȘI IZBĂVITOR ÎN VIAȚALUI!"

Acea voce de la dreapta a pus stăpânire pe mine total încât nu mai aveam grai și am prins de spate pe fr. Peter cerându-i să îmi dea microfonul. Nu rețin exact ce am spus, dar știu că mi-am predat

viața în mâna lui Dumnezeu printr-o rugăciune, plângând, l-am cerut să mă ajute să scap de viața murdară care am petrecut-o până atunci (17 Iunie 2000).

De atunci, slăvit să fie Dumnezeu că s-a produs în viața mea o schimbare totală și la 2 luni după aceea și mama mea a devenit creștină-pocăită. În ciuda luptei împotriva păcatului, au decurs nenumărate binecuvântări pe care eu nu visam să le pot avea vreodată. Așa cum spune și Domnul prin Cuvântul Său că El ne da mai mult decât credem sau gândim noi! În afară de amputația picioarelor (pentru care Domnul m-a binecuvântat cu proteze), sufăr și de o bronșită azmatiformă care îmi îngreunează foarte mult respirația, dar asta nu mă împiedică să Îl laud și să Îl slujesc pe Domnul și Mântuitorul meu, Căruia I Se cuvin toată cinstea, gloria și onoarea, toată lauda și binecuvântarea Numelui Său în veci de veci!

-sfârșit-

De ce nu aș alege...

CREȘTINISMUL!

-prima parte-

Moț Florian

...eu chiar nu doresc să aleg creștinismul. Am ceva argumente care mă fac să fiu de această părere și consider că trebuie să le afirm și pe calea revistei, dacă există o astfel de posibilitate.

Aștept de asemenea și o replică.

...

Am lăsat la sfârșit un argument care pentru mine contează foarte mult. Poate cel mai mult.

...

Stimate domnule Burcea,

Primesc de ceva timp revista pe care dumneavoastră o editați și trebuie să recunosc că mă bucur de informațiile pe care le primesc în bună măsură. Am însă și o obiecție, iar pentru a o înțelege mai bine am să explic mai pe larg în cele ce urmează.

Am constatat, la fel ca toți ceilalți cititori ai revistei, că sunteți un creștin practicant, fapt care se face resimțit și în articolele revistei. Aș putea numi revista ca fiind una de orientare creștină. Nu aparțin nici unei religii orientale sau altfel decât creștină. Nu sunt creștin, dar nici nu pot să afirm că sunt ateu. Cred că există un Dumnezeu, dar că el este Dumnezeul creștinilor nu sunt convins. Provin, cei drept, dintr-



o familie care este creștină dar viața mie nu mi-a arătat că ar trebui să fiu și eu ca părinții mei.

Mai mult, eu chiar nu doresc să aleg creștinismul. Am ceva argumente care mă fac să fiu de această părere și consider că trebuie să le afirm și pe calea revistei, dacă există o astfel de posibilitate. Aștept de asemenea și o replică.

Unul dintre argumente este că nu suport ipocrizia religioasă, care nu știu de ce, este foarte vădită la creștini.

Cred că musulmanii sunt mult mai cinstiți cu religia lor. Creștini doar se prefac a crede. Încearcă să pozeze în oameni credincioși, dar dacă este să îi analizăm, credința lor este doar o perdea de ceață. Sunt scârbit de o astfel de prefăcătorie pe care o văd zi de zi, și mai ales cu ocazia sărbătorilor, când toți încearcă să pară mai buni, dar gândurile lor sunt la cum să se simtă ei mai bine.

Marx spunea că religia este opiu pentru popoare. Nu sunt întrutotul de acord cu el, dar constat că religia creștină este folosită de foarte multe ori în scopuri manipulative. Aproape mereu aud spunându-se, de către diverși oameni cu putere de de orientare a opiniei publice, că națiunea noastră își va menține identitatea dacă nu va părăsi credința creștină

>>> continuare în pagina 05

>>> continuare din pagina 04



strămoșească, respectând biserica. Haideți să fim serioși! De aia nu este Franța o națiune puternică pentru că nu ține la biserica ei creștină! Nu cred că Dumnezeu a intenționat asta, dar religia există pentru că oamenii au nevoie de ceva care să le orienteze conștiința, și să le liniștească cugetul.

Nu pun aici în primul rând problema banilor, pentru că știu că orice domeniu al vieții este privit astăzi cu ochi mercantili. Dar câte sume de bani nu sunt rulate pe baza sentimentului religios al oamenilor. Unde mai pui că se spune la creștini că dacă dau și ei ceva pentru biserică vor primi viața veșnică. Păi asta zic și eu afacere profitabilă. Dau și eu o sută de lei la o anumită perioadă și când mor mă aleg cu viața veșnică. Mare înșelătorie pentru omul care își autosugestionează sufletul cu o târguială ieftină. Și cine câștigă? Cei care știu să profite de credința superficială a oamenilor.

Pe mine o astfel de religie

nu mă satisface. Ori e ceva serios, însă eu nu cunosc prea mulți oameni care iau credința lor în serios (apropo, m-am apucat să număr și a fost suficientă o mână) ori mai bine nu te încurci. Bine măcar că dumneavoastră nu împingeți pe nimeni de la spate cu religia pe care o aveți. Ce mă deranjează unii care tăbăresc pe tine să te convingă ei de credința pe care trebuie să o ai! Recunosc că, din când în când, mai citesc câte un articol religios (cultură generală), dar chestiile astea cu să fii mai bun, mai credincios, le găsești și la alții.

Am lăsat la sfârșit un argument care pentru mine contează foarte mult. Poate cel mai mult. Religia creștină spune că Dumnezeu ne iubește. Dacă ne iubește, de ce este atâta durere pe planeta asta? Și mai concret, de ce eu sunt așa cum sunt? Nu mă vede Dumnezeu creștinilor cum sufăr? Eu nu văd nici un semn, nici o minune că m-aș face bine. Nu, Dumnezeu nu se bagă în viața noastră. El

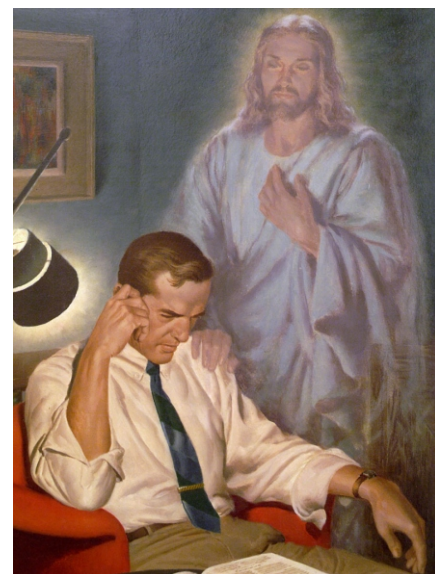
ne-a făcut și ne-a lăsat aici pe pământ să ne descurcăm cum om putea. De aceea nu cred că are rost să fiu creștin. Cred și eu, așa în felul meu, dar nu vreau să mă prefac că sunt un mare credincios.

Vă rog, dacă doriți să publicați aceste câteva gânduri în revista dumneavoastră, și m-aș bucura dacă dumneavoastră sau alți cititori ar avea ceva se spus în privința aceasta.

Vă mulțumesc și vă doresc să aveți un an bun și revista să apară și anul acesta.

(Nota redacției: Dorim să vă informăm că „scrisoarea” aparține unei persoane fictive. Am ales să publicăm un astfel de articol pentru cititorii care împărtășesc aceleași gânduri - și nu numai pentru ei -, care nu au scris redacției, dar ar dori să dezbată un astfel de subiect - invitație adresată tuturor cititorilor -. Vă mulțumim pentru înțelegere.)

-va urma-



Învingătorul vs. Învinsul

- ☐ Când învingătorul comite o greșeală, spune: "Am greșit!" și învață lecția.
- ☐ Când învinsul comite o greșeală, spune: "Nu e vina mea!" și aruncă vina pe alții.
- ☐ Un învingător știe că adversitatea este cel mai bun învățător.
- ☐ Un învins se simte victimă în fața adversităților vieții.
- ☐ Un învingător știe că rezultatele acțiunilor lui depind de el.
- ☐ Un învins crede în existența ghinionului.
- ☐ Un învingător muncește mult, dar își și creează mult timp liber pentru el însuși.
- ☐ Un învins este o persoană mereu "foarte ocupată", care nu are timp nici pentru ai lui.
- ☐ Un învingător înfruntă provocările una câte una.
- ☐ Un învins le evită și nu îndrăznește să le înfrunte.
- ☐ Un învingător promite, își dă cuvântul și și-l ține.
- ☐ Un învins face promisiuni, dar nu dă nici o asigurare.
- ☐ Un învingător spune "Sunt bun, dar voi fi și mai bun!"
- ☐ Un învins spune: "Nu sunt chiar așa de rău ca mulți alții..."
- ☐ Un învingător ascultă, înțelege și răspunde.
- ☐ Un învins doar așteaptă până când îi vine rândul să vorbească.
- ☐ Un învingător îi respectă pe cei ce știu mai mult decât el, și încearcă să învețe ceva de la ei.
- ☐ Un învins se împotrivesc celor care știu mai mult decât el și ține seama numai de defectele lor.
- ☐ Un învingător spune: "Trebuie să existe o cale mai bună de a o face..."
- ☐ Un învins spune: "Așa am făcut-o întotdeauna!"
- ☐ Un învingător este o parte din soluție.
- ☐ Un învins este o parte din problemă.
- ☐ Un învingător ține seama de "cum se vede zidul în întregime".
- ☐ Un învins ține seama de "cărămida pe care trebuie să o pună".
- ☐ Un învingător ca tine împărtășește acest mesaj...
- ☐ Un învins, ca ceilalți, este egoist și îl păstrează numai pentru el însuși...
- ☐ Un învingător influențează.
- ☐ Un învins e influențat.
- ☐ Un învingător spune: nu-i de ajuns, merg mai departe.
- ☐ Un învins spune: nu are rost, nu mai încerc.
- ☐ Un învingător este sincer cu cei din jurul lui și cu el însuși, știe să aprecieze calitățile celorlalți și să asculte.
- ☐ Un învins se minte pe el însuși și îi păcălește pe ceilalți, el vrea să fie considerat cel mai bun și să vorbească doar el.
- ☐ Învingătorul își dorește să atingă Everestul.
- ☐ Învinsul nu are chef să iasă nici la un picnic.
- ☐ Un învingător se poate socoti acela care învață și ajută pe ceilalți, și bucuria cea mare e atunci când vezi că ai reușit să-i deschizi ochii înspre calea cea bună, și t o a t e a s t e a , necondiționat!



UN SALUT TUTUROR ÎNVINGĂTORILOR!

6 moduri în care dieta influențează incontinența urinară

Generalități

În ciuda faptului că nu există o dietă specifică în cazul incontinenței urinare, specialiștii sunt de părere că regimul alimentar are capacitatea de a influența apariția și evoluția episoadelor de incontinență, în special în cazul în care tulburarea se datorează existenței unei vezici hiperactive ce determină apariția incontinenței prin prea plin.

Majoritatea medicilor specialiști recomandă pacienților să apeleze la o dietă care să excludă anumite alimente cu potențial declanșator. Lista acestor alimente nu poate fi însă fixă și nici nu se poate adresa și aplica tuturor pacienților, deoarece răspunsul simptomatologiei la noul regim diferă de la un caz la altul, existând diferențe individuale considerabile în ceea ce privește evoluția incontinenței după restricționarea alimentelor. Pentru a observa care sunt alimentele care agravează episodul de incontinență, pacientul este sfătuit să elimine, la început, produsele suspectate de medici ca având potențial agravant, apoi să le reintroducă în dietă pe rând și în cantități minime, urmărind atent reacția organismului.

În continuare sunt prezentați 6 factori agravanți ai incontinenței urinare.

1. Aportul excesiv de apă

Specialiștii atrag atenția pacienților suferinzi de incontinență urinară asupra cantității de apă consumată zilnic. Aceste persoane se află într-o situație specială - dacă nu consumă lichide în cantitate corespunzătoare, se pot deshidrata, iar dacă beau apă în exces, aceasta poate declanșa sau înrăutăți

incontinența. Pentru o astfel de persoană, consumarea celor 6-8 pahare de apă/zi în vederea obținerii unui nivel corespunzător de hidratare poate pune probleme din punct de vedere al simptomatologiei. Din acest motiv, urologii sfătuiesc pacienții să se limiteze la 4-6 pahare de apă zilnic (n.r. *cei care au deja incontinență*). Prin limitarea aportului hidric se poate îmbunătăți în mod evident simptomatologia, atât în cazul incontinenței de efort cât și în a celei prin prea plin. Incontinența de efort apare când scurgerea de urină este rezultatul creșterii presiunii asupra vezicii urinare (ori de câte ori se mărește presiunea în cavitatea abdominală, ca de exemplu la tuse, strănut, etc). Incontinența prin prea plin apare când există nevoia imperioasă de a urina, capacitatea vezicii urinare fiind depășită de acumularea urinii.

2. Consumul băuturilor alcoolice

Medicii atrag atenția asupra influenței negative pe care băuturile alcoolice o exercită asupra evoluției episoadelor de incontinență urinară (atât în cazul celei prin prea plin, cât și al celei mixte - combinație între incontinența de efort și cea prin prea

plin). Mecanismele prin care alcoolul influențează incontinența sunt multiple și complexe și includ exercitarea unui efect diuretic de către acesta (prin care se poate ajunge la deshidratarea organismului), cât și reducerea controlului nervos asupra sfincterului vezical. Acest lucru se produce datorită faptului că alcoolul intervine în procesul de transmitere a semnalului neurologic de la creier la vezica urinară, acesta fiind realizat cu impulsuri și stimuli prin care sunt controlate și comandate acțiuni precum inițierea sau amânarea micțiunii, în funcție, desigur, de situație. Atunci când pacientul consumă alcool, controlul exercitat de către creier asupra aparatului sfincterian este de o intensitate mai redusă și astfel se poate declanșa episodul de incontinență.

Specialiștii recomandă reducerea consumului de alcool la maxim, însă acest sfat nu se adresează tuturor pacienților, unii dintre ei suportând cantități mici. În vederea stabilirii cât mai exacte a dozei tolerate, persoanele prezentând această tulburare pot începe prin a elimina complet alcoolul din dietă și a urmări evoluția simptomelor. Apoi, la un interval de câteva săptămâni, îl pot reintroduce, în cantități mici și ușor crescând treptat, pentru a determina limita de tolerabilitate a organismului.

3. Produsele pe bază de cafeină

Cafeina, și implicit toate produsele care o conțin, acționează asupra vezicii urinare în mod dublu, în primul rând stimulându-i direct



>>> continuare în pagina 08

>>> *continuare din pagina 07*

activitatea, și în al doilea rând, acționând ca un diuretic. Datorită acestor efecte, urologii recomandă pacienților cu incontinență urinară să excludă complet astfel de produse din alimentație. Există o mare diversitate de produse ce conțin cantități și concentrații diferite de cafeină, cum ar fi, de exemplu: ciocolata, cacao, unele sucuri, ceaiuri, chiar și cafeaua decafeinizată (în cantitate minimă), iar eliminarea acestora din regimul alimentar poate fi dificil de realizat, fapt recunoscut chiar și de medici. De aceea, specialiștii sfătuiesc pacienții să înceapă prin a reduce treptat consumul de cafeină (indiferent sub ce formă este ea adusă în dietă). De exemplu, dacă pacientul este un mare consumator de cafea, pentru început poate să reducă consumul zilnic la 1, maxim 2 cești. Efectele benefice pot fi resimțite chiar și în aceste condiții, în special dacă pacientul încearcă să își mențină necesarul de cafeină la acest nivel constant, și nu revine după un timp la consumul inițial.

Specialiștii recomandă pacienților să evite să consume cafea sau alte produse din această categorie după ora 19. Acestea ar trebui servite în timpul dimineții și nu seara, pentru a evita necesitatea urinării în timpul nopții.

4. Alimente condimentate

Pacienților cu incontinență urinară, în special celor cu incontinență prin prea plin (având vezica urinară hiperactivă), le este recomandat să evite consumul mâncărilor picante și excesiv de condimentate, cum ar fi: mâncarea chinezească, mexicană, chili, ardei iuți, precum și a altor alimente din această clasă. Acțiunea acestor alimente asupra vezicii este asemănătoare cu cea a cafeinei, ambele fiind percepute ca iritanți puternici pentru epiteliul vezical, ceea ce îi stimulează activitatea (resimțită de pacient ca nevoia imperioasă de micțiune).

Pacientul este sfătuit să elimine astfel de produse din regim și să le reintroducă treptat, în timp, în cantități mici, pentru a determina ce fel de alimente îi pot declanșa episodul de incontinență și pe care le poate consuma în continuare.

5. Preparate acide

Din categoria preparatelor acide fac parte citricele - atât sucurile cât și fructele propriu-zise. Acestea au proprietatea de a stimula vezica urinară datorită acțiunii iritante. Sucul de merișoare, de exemplu, deși are proprietăți antimicrobiene, fiind util în tratamentul infecției urinare, este considerat un produs acid declanșator și agravant al episodului de incontinență.

6. Băuturile carbogazoase

Băuturile carbogazoase, indiferent dacă au în conținut cafeină sau nu, ar trebui excluse din alimentația unei persoane care suferă de incontinență urinară. Recomandările specialiștilor se bazează pe faptul că dioxidul de carbon conținut în astfel de băuturi acționează ca o substanță iritantă pe o vezică urinară cu o sensibilitate modificată, așa cum este în cazul pacienților cu acest tip de tulburări. Pacienții cu incontinență pe fondul unei vezici hiperactive sunt cei care ar trebui să aibă în vedere acest fapt, ei fiind, prin natura specială a acestui tip particular de incontinență, cei mai afectați.

Atitudinea față de incontinența urinară

Datorită naturii mai delicate a acestei patologii, pacientul se poate simți jenat în a-i comunica medicului problema cu care se confruntă. Incontinența este însă o tulburare cu o oarecare frecvență, în special la persoanele vârstnice (trecute de 65 de ani), cu boli cardiace sau cu infecții genito-urinare și ea trebuie tratată corespunzător pentru a evita instalarea complicațiilor. Metodele

terapeutice aplicate pacienților cu o astfel de condiție medicală asigură ameliorarea și vindecarea în peste 80% din cazuri, însă pentru a putea beneficia de tratament, pacientul trebuie să expună problema medicului. Acesta poate fi chiar și medicul de familie, iar exprimarea nu trebuie să fie complicată, pacientul putând afirma simplu că are probleme cu vezica. În această situație medicul îi poate pune întrebări orientate strict asupra acestei situații în vederea aflării a cât mai multor detalii pentru emiterea unui diagnostic corect. Aceste întrebări pot fi referitoare la necesitatea urinării noaptea, la frecvența scurgerilor și la intensitatea și severitatea acestora. Desigur, în cazul în care pacientul nu este mulțumit de modul în care decurge consultul ulterior sau dacă medicul nu cere astfel de informații, acesta se poate prezenta oricând la un alt specialist, ginecolog sau uro-ginecolog (un ginecolog cu o supra-specializare în domeniul urologiei).

Greutatea corporală și incontinența urinară

Unul din sfaturile specialiștilor cu privire la incontinența urinară privește controlul greutății; ca urmare, persoanelor supraponderale le este recomandat să slăbească. Studii recente au demonstrat că în cazul obezilor, o pierdere chiar și a 5-10% din greutatea inițială poate ameliora considerabil atât incontinența de efort cât și cea prin prea plin. De exemplu, un studiu clinic efectuat pe 40 de femei cu incontinență a evidențiat faptul că lotul celor care au slăbit în medie 15 kilograme a resimțit o ameliorare a simptomatologiei privind episoadele de incontinență cu 60%, comparativ cu o îmbunătățire de 15% în lotul celor care și-au menținut greutatea inițială.

Sursa: www.sfatulmedicului.ro

NOTĂ: Scopul acestei rubrici este de a ajuta cititorii să folosească în mod rațional resursele terapeutice ale plantelor medicinale. Pentru diagnosticul și tratamentul bolilor apelați la medicul de familie sau la un medic specialist.

Isopul



Isopul- denumit științific *Hyssopus officinalis* - este o plantă de origine mediteraneană de la care se recoltează florile și frunzele (Herba Hyssopi), mai puțin porțiunea lemnoasă a tulpinii. Prin părțile noastre crește doar în culturi, cu scopuri medicinale sau melifere.

Substanțe active, acțiuni și proprietăți

Isopul conține 0,3-1 % ulei volatil format din numeroase substanțe de natură terpenică, (cum ar fi *pinocamfona* și *marubina*), flavonozide, taninuri, acid ursolic, beta-sitosterol, hisopină etc. Deși unii autori precizează faptul că pe frunzele isopului cresc microorganisme producătoare de penicilină, acest fapt nu pare să aibă importanță terapeutică.

Isopul este o plantă deosebit de apreciată pentru efectele ei expectorante și antiseptice. Cis-pinocamfona și marubina au un efect emolient asupra secrețiilor bronșice și astfel favorizează eliminarea lor din arborele bronșic. În plus, a mai fost notată acțiunea de stimulare a diurezei, a digestiei și a sudorației.

Indicații terapeutice

Prima categorie de indicații se referă la afecțiunile aparatului respirator: răceala obișnuită, gripa, bronșita acută și cronică. În toate aceste cazuri, isopul este recomandat pentru favorizarea eliminării eventualelor secreții din căile respiratorii, pentru calmarea tusei. De obicei, isopul intră în compoziția unor preparate fitoterapeutice, alături de coada șoricelului, ciuboșica-cucului, de mugurii de pin, lemnul dulce și altele cu efect similar. Isopul este binevenit și în atenuarea crizelor de astm, în combinație cu sovârvul, pătlagina și podbalul.

O a doua categorie importantă de indicații se referă

la diferite leziuni ale pielii, apărute prin lovire, tăiere, înțepare - infectate sau neinfectate - care manifestă o tendință de întârziere a vindecării, așa numitele „plăgi atone”. În astfel de plăgi, isopul este un adjuvant util, alături de mușetel, coada șoricelului, coada calului, urzică.

Preparare și administrare

În afecțiunile respiratorii cu tuse, este recomandată infuzia preparată din 1 linguriță de flori și frunze de isop, în amestec cu 1 linguriță de flori de coada-șoricelului, la o cană cu apă fiartă. Se beau 2 cani pe zi.

Ca adjuvant în tratarea crizelor de astm, unii autori recomandă o infuzie din isop, sovârv și frunze de pătlagină. Se folosesc 1-2 lingurițe de amestec de plante la 1 cană cu apă. Se beau 2-3 cani pe zi, pe o durată de cel puțin 2 săptămâni.

În plăgile atone se recurge la comprese locale îmbibate într-o infuzie mai concentrată, din 2 linguri de plantă la 1 cană cu apă.

Părțile aeriene ale isopului intră în compoziția ceaiului antiastmatic, a ceaiului pectoral nr. 2, a ceaiului sudorific și a comprimatelor Sedocalm.

Precauții

Literatura de specialitate nu raportează efecte negative care să se fi datorat utilizării florilor și frunzelor de isop în dozele recomandate. Oricum, în cazul unor neplăceri, cum ar fi durerile de stomac, diareea sau altele, se impune scăderea dozei sau încetarea tratamentului.

Dr. VALENTIN NĂDĂȘAN

Materialul a fost preluat cu permisiunea autorului din volumul „Plantele medicinale uzuale în fitoterapie” Editura Prisma 2003.

Dacă doriți să ne adresați întrebări suplimentare în legătură cu fitoterapia, puteți să o faceți accesând adresa de internet <http://www.sanatareplus.net> secțiunea „Întrebări”, subsecțiunea „Întrebări medicale”.

De ce oare ambundența și bogăția zăpezii de afară, din acest început de an, nu s-a reflectat și într-o ambundență de scrisori bogate în gânduri și conținut!?

Consecința: rubrica aceasta s-a materializat iarăși doar într-o singură pagină! Și când stau și mă gândesc că este perioada de iarnă, când se stă în casă, când timp găsim mai ușor (este adevărat, pentru ceea ce ne interesează), când este timp de meditat, când este timp de citit, când este timp de scris, când... Ce se va întâmpla cu rubrica aceasta (și cu altele) peste vreo 2-3 luni!? Dar cu numărul de pagini al revistei!?

Botezatu Amelia Butnărești (Neamț)

Este început de an! Un nou început, în care fiecare dintre noi așteptăm să se mai schimbe câte ceva. Fie dorințele noastre care sunt invariabil cam aceleași pentru fiecare dintre noi: încercările și clipele grele prin care trecem din cauza bolii să fie mai puțin dureroase și dorim să avem parte de puțină mângâiere și ușurare și pentru noi aceste momente vor trece iar.

Dar oare chiar ar fi posibil să se întâmple toate acestea fără ajutorul Aceluia care ne-a spus: „**Nu te teme de nimic, căci Eu te izbăvesc, te chem pe nume: Ești al Meu**”. Și apoi stau și mă întreb (personal): Aș putea să duc viața asta - grea de altfel - fără să nu citesc din Cuvântul Său? Citind, prind putere, parcă drumul din fața mea se netezește și momentele ascelea grele, rămân în urmă.

Privesc înainte, știu că mă așteaptă o nouă provocare și că siguranța și încrederea nu mă vor părăsi, pentru că: „**El mă paște în pășuni verzi și mă duce la ape de odihnă**”.

Și mai este ceva foarte frumos care mă va însoți în anul acesta: ca această revistă să vină în casele noastre și astfel să ne bucurăm, căci de cele mai multe ori ne regăsim în paginile ei.

Ce aș mai putea spune?! Doar să mă alătur și eu ție în a-mi exprima convingerea că „**orice ni se dă bun și orice dar desăvârșit este de sus, pogorându-se de la Tatăl luminilor, în care nu este nici schimbare, nici umbră de mutare.**” (Iacov 1: 17)

Depinde de noi!

**Gheordănescu Maria
Cobadin (Constanța)**

Iată că poți să fii și fericită atunci când câștigi mulți prieteni (așa cum mi se întâmplă în ultimul timp). Din toate colțurile țării primesc telefoane, urări, încurajări; am găsit atâta bogăție sufletească încât nici nu-mi mai trebuie ceva, așa sunt de bogată. Iar Dumnezeu „mi-a dat aripi”.

Mă bucur și-I dau slavă bunului Dumnezeu că a folosit și această umilă revistă pentru a face o lucrare (o minune aș putea spune) așa de minunată în inima și-n viața ta.

Continuă să te încrezi necondiționat în El!

**Diaconu Stela
Toplița**

Astfel de încercări ce apar în viața noastră ne pun pe gânduri și bineînțeles că ajungem să ne întrebăm oare ce viitor ne așteaptă? Dacă urmărim știrile din mass-media auzim despre atâte lucruri cutremurătoare, că este imposibil să nu fim de acord cu ce a spus cu mult timp în urmă apostolul Pavel că în zilele din urmă vor fi zile critice la care oamenii cu greu vor putea să le facă față (2 Timotei 3: 1)

Pe de altă parte, indiferent de anotimp, suntem înconjurați de atâta frumusețe! Viața ne înconjoară pretutindeni. Lumea care ne înconjoară este plină de lucruri uimitoare: un apus de soare care scaldă cerul într-un incendiu de culori; bolta cerească în timpul nopții plină de stele; lanțurile crestate ale munților, cu piscurile lor înzăpezite scânteind în soare; oceanele agitate, răscolite de taifunuri. Aceste lucruri ne fascinează, ne umplu de sentimente de respect și admirație față de minunatul Creator!

Din păcate, oamenii distrug încontinuu resursele naturii, din dorința de a stăpâni pământul în mod necontrolat și din dorința de îmbogățire. Efectele sunt tulburătoare: poluare, dispariția multor specii de plante și de animale și chiar propria noastră existență este în pericol. Revin la întrebarea anterioară: oare ce viitor ne așteaptă? O să ne mai bucurăm de viață și de frumusețile naturii?

Da. Eu cred că ne vom bucura mereu de viață, dar nu îmi pun încrederea în oameni, care sunt lacomi și nestăpâniți, ci în promisiunile lui Dumnezeu...

Într-adevăr! De fapt, în orice problemă ar trebui să ne punem încrederea în El.

Cât despre modul minunat în care a lucrat bunul Dumnezeu, rezolvând într-un mod atât de uimitor ceea ce era fără ieșire, m-a făcut să exclam: „Mare ești Tu, Doamne!”

..... Anunțuri de la cititori Anunțuri de la cititori Anunțuri de la cititori

Mondoc Petruța - Mihai Viteazu (Mureș)

Scoala Biblică Vestea Bună, invită pe toți abonații revistei la un studiu biblic la domiciliu prin corespondență, absolut GRATUIT.

Cursurile Școlii biblice, care vi le putem oferi sunt accesibile oricărei persoane, oricărei vârste și oricărei religii, gradate în prezentarea adevărilor Cuvântului lui Dumnezeu (Biblia).

Cu ajutorul acestor lecții biblice, aveți șansa de-a descoperi răspunsuri la multe întrebări care frământă pe orice om din ziua de azi, și anume:

Cum pot să-L cunosc pe Dumnezeu? Care este semnificația vieții? Ce se va întâmpla cu mine după moarte? Cum pot avea o relație corectă cu Dumnezeu? Cum pot gusta bucuria în viața mea? Cum pot avea viața veșnică? Etc.

Pentru toți cei interesați în a primi și a studia aceste minunate cursuri biblice gratuite, ne pot contacta la următoarele numere de telefon:

0265-713018 Tel: Fix

0743-470078 Tel: Mobil

Așteptăm cu mult interes răspunsul dvs, la această invitație!

Cu dragoste în Hristos Isus, Instructor în Cuvântul lui Dumnezeu: Petruța Mondoc.

Victoria Ștefan - Pitești

Rog pe oricine le-a cunoscut (le cunoaște) pe surorile TORBA, Adriana și Nina, din București, dacă e în legătură cu una dintre ele, dacă are vești despre ele, dacă deține un nr. de tel. de-al lor sau adresă de e-mail, să mă contacteze prin Aurel, redactorul revistei. Mulțumesc.

Pisău Eleonora - Săcele (Brașov)

Vă implor să mă ajute cine poate cu un căruț cu motor sau motoscuter pentru handicapați. Vă rog să sunați la acest număr 0764-814889

..... Anunțurile redacției Anunțurile redacției Anunțurile redacției

ANUNȚ

Unul din scopurile revistei este comunicarea și cunoașterea, iar cum internetul oferă posibilități multiple de comunicare (e-mail, messenger, chat...) și cum din ce în ce mai mulți dintre noi au (sau vor avea) acces la internet, m-am gândit să folosim și acest mijloc pentru a comunica și a ne cunoaște mai bine.

Toți cititorii care au acces la internet și care doresc, pot trimite prin e-mail adresele de e-mail (ele constituie și ID-urile de mess) pe adresa mea aurelsda@yahoo.com - vor fi apoi publicate în revistă.

Dacă vor fi însoțite și de numele reale, sunt mai mari șanse de a fi contactați de ceilalți(e).

P.S. Spre surprinderea mea, ca răspuns la această solicitare, nu am primit decât 4 adrese de e-mail!!! Eu știu că suntem cam 200 de utilizatori de internet! Chiar așa de puțin să fim interesați?

ANUNȚ

Țin să atenționez pe toți cei ce trimit material de publicat în revistă (anunțuri, felicitări, etc.) folosind serviciile de messenger și sms, că riscă să nu le vadă publicate, deoarece computerul meu îl mai pornește, câteodată, și nepotelul meu, iar cum messengerul îl am setat să se conecteze automat, toate mesajele offline se pierd. Pentru siguranță folosiți e-mailul. Cât despre sms, nu o dată am primit 2-3 cuvinte, urmat de mesajul „text lipsă”.

Și încă ceva: nemișcând deloc degetele la mâini, nu vă așteptați să confirm sau să răspund prin sms. Iar de sunat, vă reamintesc că având telefonul pe asociație (persoană juridică), eu nu beneficiaz de nici o gratuitate. Dimpotrivă!



CINE EȘTI?

*Dedicație pt. toți cei ce au o suferință
trupească sau sufletească*

*Cine ești tu, străine?
De a mă judeca pe mine.
Ce rău ți-am făcut?
De nu am loc pe pământ.
Când mă vezi te ferești.
Când îți zâmbesc mă izgonești.
Chiar de nu arăt bine,
chiar de nu sunt ca tine,
chiar de nu pot să merg.
Sunt și eu om,
râd, plâng, glumesc.
Sunt iubită și iubesc,
altceva nu-mi doresc.*

Chită Adriana - Răchitoasa (Bacău)

FEBRUARIE

*Afară-i vânt și-i vreme rea
Îngheață cum e fierul
Ce mult grijește mama mea
Să nu mă prindă gerul!*

*Cum mă ferește mama mea
De frigul iernii grele
Fă Doamne să-mi feresc așa
Eu, sufletul de rele.*

*Prin viscol zgribulind de frig
Lătrat mereu de-un câine,
Un copilaș sărac și slab
Cerșește-un miez de pâine.*

*Vai, cât de mic e miezul dat
Și cât de mare-i sila
Fă-mi Doamne-n sufletul curat
Mereu să crească mila.*

*Copile, dacă vre-un sărac
De foame rabdă-n cale
Să știi că-i și din vina ta
Și din a mamei tale.*

Andreas Dan - Zalău

*Talentul...
nu cunoaște
handicap!*

**Talentul...
(Creatia ta)**

ELGIE ZĂPEZILOR

*E frig domnișoară!
E ger!
Vino mai aproape
Și învălește-mă cel mai dulce mister!
Reaz' mă-ți sufletul de mine să nu cad, să nu pier!
Oho, ce iarnă bogată!
Păru-ți șaten acoperă orașul dintr-o dată
Și sângele nostru sălbatic o ia la goană
Pe străzile, prin zăpadă!*

*E frig domnișoară!
Bagă-mă la sânul tău doar un pic
Să-mi încălzesc mâinile și sufletul meu
Să urle lupii la geamuri,
Să bem vin roșu, turbat, păgân, dintr-un harem*

*E frig domnișoară!
Astă seară
Și-mi fuge inima într-o vale amară
Unde viața mea tremură într-un lan de secară!
Vino aproape de mine
Prin zăpezile culcate în verzi
Limuzina să pornim motoarele
Și să iasă pe țevile de eșapament
Lungi suspine!*

Gheorghe Vasile Marian - Băbeni (Vâlcea)

UISEZ -

*Uisez, că mă ții de mână.
Uisez, că ai ochi numai pentru mine.
Uisez, cum te pierd în parfumul meu.
Uisez, că mă copleșești cu sărutări.
Uisez, că în brațele tale, țin zefir de dezmierdări.*

*Îți uisez iubirea, în fuioare de vis;
Ce mă acoperă seară de seară.
Numai visul rămâne singura
Realitate în care pot să te ating
Însă și aceasta rămâne de neatins.*

*Talentul...
nu cunoaște
handicap!*

Lacrima Tristă

Talentul... nu cunoaste handicap!

POEM

(dragilor mei Vironel & Lenuța „Casă de piatră”)

Noaptea ne ascunde chipul
ce contează cine ești,
ce contează cine sunt,
timpul curge ca nisipul...

Chiar de-ai fi o lună nouă,
chiar de-aș fi negru pământ,
ești femeie,-ți sunt pereche,
rupem clipa pe dindouă...

Ne ascunde noaptea chipul,
suntem doi, ce mai contează
cine sunt, tu cine ești:
În clepsidră-i doar nisipul...

Ion Lazăr - Tulnici-Coza (Vrancea)
(din vol. de debut „Labirintul de zăpadă” 2002)

Talentul... (Creatia ta)

ÎN CASA...

Îmi iau condeiul să mai scriu
De sufletul meu cel pustiu
De singurătatea ce apasă
Sunt „sărac” la mine-n casă.

Și toate în casă sunt ca sfinte
Eu le vad pe toate potrivite
Mă las furat de liniștea din casă
O lacrimă căzând de pe obraz pe masă.

Aș vrea să „poată” cineva
Să-i pese de tristețea mea
Să poată alunga gândurile rele
Cu vorbe dulci și simple să le „spele”

Dar orizontu-i tot mai gri
Mă regăsesc, nimic nu poate fi
O palidă speranță și regret
Mă ține trist într-una permanent.

Gembasanu Ion - Constanța

MOMENTE DE IARNA

Ninge, feeric ninge!
Catralioane de fulgi
plutesc cenuși
din sita cerească
așezându-se strat bogat
peste păduri, peste sat.
Ulițele-s gătite
cu persane de omăt
pe care alunecă ușor
sania cu bidivii focoși
plină cu flăcăi
chuiind gălăgioși,
săniuțe cu copii
frumoși și fericiți
zburând pe derdeluș
de darul iernii bucuroși.

Pomii-s îmbrăcați
cu hlamide și coroane albe
ca niște împărați.
Din cușmele grele ale caselor
abia zărite fuioare
își înalță sinuos
firele fumurii
toarse de focurile
ce duduie în sobe.
În case e bine
miroase a mere coapte
și a aromata pâine
miroase a sărbătoare!

Bogata iarnă minunată!
Într-o căsuță cochetă
cu streășina-mpodobită
cu o dantelă de țurțuri
meșteșugit croșetată
de-a gerului suflare.
La o fereastră, o față
frumoasă, brunetă
țintuită-n fotoliu-i rulant
își înghite-n sughituri
durerea... tristețea...
fiindu-i interzisă
bucuria de afară.

Nici un flăcău nu s-a oprit
sub fereastra ei la colindat.

Doar bătrânul
veșnic tânăr ger
implacabil cavalier
i-a-mpodobit geamurile
cu minunate flori.
Și ce dacă-s efemere ~ și-a zis
sunt DOAR pentru mine
sunt ale mele!
Gerilă-i mai cu suflet
mult mai cavalier.
Dacă era ființă
oare mă-ndrăgosteam de el?

Victoria Ștefan - Pitești

VRĂBIUȚA

I-o zi de iarnă rece și geroasă
Cu soare vesel și mușcător
Privind la ea... de lângă sobă
Aș spune chiar că e frumoasă!

O vrăbiuță zgribulită,
Îmi bate cu insistență-n geam.
Vrea parcă să-mi spună multe,
Dar e tare răgușită.
Te-aș primi în casa mea,
Vrăbiuță tristă și bolnavă,
Te-aș lecui și te-aș hrăni
Și nici chirie nu și-aș lua,
Dacă motanul meu pufos
Nu te-ar privi nostalgic și pofticios!

Cojocar Anişoara - Plopeni (Constanța)

FERICIREA E LA TINE

Privesc mereu la stele
Și văd ochii tăi
Privesc la lună
Și nu pot dormi de dor
Mi-e greu azi fără tine
Fără tine nu mai pot sta
Mă topesc de dor
Chiar dacă soarta ne desparte
Eu sper să ne-ntâlnim curând
Și să-nfruntăm destinul împreună
Și să ne iubim mult mai mult.

Focșa Mirela - Rădăuți-Prut (Botoșani)

PLOUĂ

Din nori negri
Se năpustesc
Lacrimi mari
De amărăciune.

Norii plâng,
Cu lacrimile mele,
Cu lacrimile inimii mele.

Norii plâng pentru a te înștiința
Că undeva în noapte
O față într-o cameră pustie
A uitat să uite.

Albinaru Iosif - Dragomirești (Dâmbovița)

..... Să ne rugam pentru Să ne rugam pentru Să ne rugam pentru

Cu mare bucurie am primit sugestia voastră de a exista o asemenea rubrică în cadrul revistei noastre și cu mare bucurie consemnez alte cereri de a ne ruga împreună pentru ceva sau pentru cineva anume.

Știu că este greu și unora dintre noi chiar poate să li se pară ciudat sau chiar să-i deranjeze o asemenea rubrică (așa aș fi simțit și gândit eu în urmă cu câțiva ani), însă avem un Dumnezeu atât de minunat și de dornic de a ne răspunde la rugăciune (știu din propria-mi experiență), încât ar fi o lipsă de înțelepciune de a nu asculta de îndemnul Său de a ne ruga unii pentru alții.

În plus, aceasta arată nu numai că avem încredere în El, ci și că simțim unul cu celălalt, că ne pasă.

Aș dori să purtăm în rugăciune pe Talpoș Grigore și Manea Nicolae primul cu cancer, al doilea cu comotie cerebrală.

De asemenea pe Aurel și părinții și pe toți pe care nu-i cunosc dar stau în cărucioare sau pe patul de suferință. Domnul să vindece trupul și sufletul lor după voia Lui.

Mihalea Victorina Sânaandrei (Timiș)

Pentru părinții mei și pentru construirea unei camere. Anii au început să se adune și pe umerii lor, iar o cameră mare, în care ar putea folosi macaraua (pt. a mă urca pe căruț) și în care ar putea încăpea ușor și un pat pe mijloc (pt. a mă întoarce, n-ar mai trebui să mai mă tragă, ci doar să mă rostogolească).

Burcea Aurel Peretu (Teleorman)



Așa cum v-am anunțat, cu ajutorul bunului Dumnezeu, am întocmit și am înaintat la ASI (fostul SCOAR) cererea necesară pentru o nouă sponsorizare, pentru încă un an. Cererea a fost aprobată, însă suma alocată este f. f. mică: dacă anul trecut ni s-a aprobat și ni s-a dat suma de 150.000.000 lei, anul acesta ni s-a aprobat doar 20.000.000 lei. Aceasta în condițiile în care cheltuielile pe lună se cifrează la aproape 40.000.000!!!

(La scumpirile de expediere prin poștă de astă vară - de la 3.000 lei / buc., la 6.000 lei / buc.- s-a adăugat în luna ianuarie și scumpirea de la tipografie - de la 5.500 lei / buc., la 6.500 lei / buc.)

Pentru toți cei care dorim ca această revistă să apară și în viitor (și eu cred că toți ne dorim aceasta), revin cu rugămintea: „genunchiul jos”. Bunul Dumnezeu abia așteaptă să ne ajute și în continuare.

Mulțumiri multe celor care s-au rugat și vor continua să se roage.

Burcea Aurel Peretu (Teleorman)

P.S. Ca urmare a rugăciunilor înălțate până acum către Bunul Dumnezeu, un om al Lui, un om cu inimă mare, membru ASI, a hotărât să suplimenteze cei 20.000.000 promiși de ASI pentru anul acesta de finanțare (2007- 2008), cu 40.000.000 din partea dumnealui.

La sfârșitul anului am primit deja 30.000.000, așa că...

SLAVĂ DOMNULUI și MULȚUMIM!

..... Editorial Editorial Editorial Editorial Editorial

>>> continuare din pagina 02

semnarea Cartei europene din acest domeniu.

Combaterea rasismului și a intoleranței

Comisia europeană împotriva rasismului și intoleranței (ECRI) a fost înființată în 1993. ECRI reprezintă un mecanism de monitorizare independent, a cărui sarcină constă în combaterea rasismului, xenofobiei, antisemitismului și intoleranței în toate statele membre ale Consiliului Europei, din perspectiva protecției drepturilor omului. Activitatea sa acoperă toate măsurile necesare pentru combaterea violenței, discriminării și prejudiciilor cu care sunt confruntate persoanele sau grupurile de persoane pe motiv de rasă, culoare, limbă, religie, naționalitate și origine națională sau etnică.

Comisarul pentru drepturile omului

Postul de Comisar pentru drepturile omului a fost creat în 1999. Comisarul se ocupă de promovarea educației, conștientizarea și respectarea drepturilor omului în statele membre și de asigurarea conformării depline și eficiente cu textele Consiliului Europei. Comisarul are un rol de susținere și în mod esențial de prevenire, fără puteri juridice. Primul titular al postului: Alvaro Gil-Robles (Spania), care a fost ales de Adunarea Parlamentară în septembrie 1999.

Sursa:

[Http://www.coe.int/t/ro/com/About_CoE/ROU_dh.asp](http://www.coe.int/t/ro/com/About_CoE/ROU_dh.asp)

...::: La Mulți ANI! ::... ::...:: La Mulți ANI! ::... ::...:: La Mulți ANI! ::... ::...:: La Mulți ANI! ::...

Gheorghe Vasile Marian Băbeni (Vâlcea)

Această urare este pentru îngerașul oferit de Dumnezeu, sufletul meu, **Laura**, care în ziua de joi, 7 februarie, i se aprinde cea de-a 26-a steluță pe cerul vieții ei. Fie ca tu să ai așa de multe steluțe încât ele să fie mai luminoase, mai călduroase decât soarele de pe cer. Doar tu ești tot pentru mine, iubire. „**La mulți ani!**”

Pentru **scumpa mea mamă**, ce își aniversează ziua de naștere pe 1 februarie „**La mulți ani!**” mamă și vreau ca Dumnezeu să-ți dea sănătate pentru a rămâne alături de mine și de acum înainte încă multă vreme. Cuvintele sunt prea puține și nu-mi ajung pentru a-ți mulțumi, scumpă mamă, fiul tău, care te iubește mult.

Vreau să transmit un călduros „**La mulți ani!**” pentru **Aneta** a cărei zi de naștere a fost pe 29 ianuarie.

„**La mulți ani!**”, multă, multă sănătate sorei mele de suflet, **Păunoiu Denisa**, care în această frumoasă lună, februarie 7, împlinește o frumoasă vârstă.

„**La mulți ani!**”, snătate, numai bine, bucurii tuturor celor născuți în această perioadă.

Iacob Nuty Matca (Galați)

Pentru cel mai bun amic **Gheorghe Marian**, jud. Vâlcea (Băbeni) care pe 6 feb. mai adaugă o floare în buchetul vieții, și vreau ca pe aceasta cale să-i urez și eu tot ce-și dorește de la viață să i se îplinească, tot binele din lume să-i suradă, dragostea să-ți fie o împlinire sufletească, iar fericirea să-i zâmbească la orice pas. „**La mulți ani!**”. Cu drag, Nuty!

Lazăr Laura Călan (Hunedoara)

Pentru prietenul meu **Vasile Marian** din Băbeni, deoarece pe 6 feb. este ziua lui: Cristale de noroc și fericire să se topească în paharul cu care vei bea la împlinirea celei mai frumoase vârste. Cu mult drag și dor te pupă dulce prietena ta Laura.

Coțofană Doina București

În prag de primăvară, cu ocazia zilei de naștere, urez **Valentinei** din Băicoi „**La mulți ani!**”.

Bologa Anișoara Greci (Mehedinți)

Pe 1 februarie **Boacă Mariana**, pe 9 februarie **Nițu Aurelia**, pe 11 februarie **Schipor Stelian**, sănătate, fericire, „**La mulți ani!**” și viața să le fie frumoasă și senină în continuare.

Mihalea Victorina Sănandrei (Timiș)

Pentru **Guist Maria** de la Căsnădie, din partea Victoriței, cu ocazia zile de naștere. „**La mulți ani!**”, multă sănătate, putere de a merge înainte, iar anul 2008 să fie un an mult binecuvântat de către Cel care te iubește atât de mult.

Mihalea Victorina &

Fizeșan Maria Sănandrei (Timiș)

Pentru **Ciontoș Paraschiva** din București. „**La mulți ani!**”, alături de Domnul Isus, multe binecuvântări cerești, multă, multă sănătate, iar la Marea de Cristal să fii împreună cu toți cei dragi.

Pal Tatiana Bălțați (Iasi)

„**La mulți ani!**” și tot ce-și dorește **Micu Elena**, 8 februarie.

Laura Străjan Sibiu & Simona Vlad Avrig

Luna aceasta, o prietenă dragă nouă, **Pârnu Laura Mioara**, își sărbătorește ziua de naștere. Îți dorim sănătate, bucurii și ne bucurăm că ești prietena noastră! „**La mulți ani!**”

Gheordănescu Maria Cobadin (Constanța)

„**La mulți ani!**” pentru prietena mea **Mariana Antalucă**. Pe data de 16 februarie își sărbătorește ziua de naștere. Să fie tot timpul fericită, sănătoasă „cât încap” și să ne întâlnim adesea la „o tavă de plăcintă”

Popescu Gheorghe Arcani (Gorj)

Pentru o ființă foarte dragă, **Popescu Aly**, pe care o iubesc foarte mult și care pe 19-02 împlinește o frumoasă vârstă. „**La mulți ani!**” și îi doresc ca Bunul Tată Ceres să îi dea multă sănătate, fericire și mult noroc în lume.

La fel vreau ca să doresc „**La mulți ani!**” și lui **nea Petre**, care pe data de 11-02 împlinește și el o frumoasă vârstă. Îi doresc și lui multă sănătate și toate cele bune să îi dea Domnul.

Tugui Mioara Brăila

„**La mulți ani!**”, sănătate, bucurii, împlinirea tuturor dorințelor și cele mai bune gânduri pentru **Silvica Plăcintă** din Botoșani.

Mihai Bold Tudorel Galați

Pentru **Mihai Bold Victoria** (1 martie). „**La mulți ani!**” din partea soțului, multă sănătate și fericire.

Isvonaru Marian Comănești (Bacău)

Multe salutări de bine, sănătate și Domnul să facă să înflorească încă un trandafir în buchetul vieții lor: **Rîpan Cristina** (Nănești-Vrancea), **Busuioc Maria** (Poduri-Bacău) și **Ungureanu Claudia** (Nămolosa-Galați). Multă sănătate și „**La mulți ani!**” de la cel ce vă iubește, Marian Isvonaru.

Oprea Laurențiu Peretu (Teleorman)

Pentru **Aura Amăreanu**, care pe 7 februarie mai adaugă un trandafir în buchetul vieții. „**La mulți ani!**” și Domnul să fie desfătarea inimii tale.

Cojocaru Anișoara Plopeni (Constanța)

Pentru prietena mea **Mariana Antalucă**, la aniversarea zilei ei de naștere din 16 feb. Îi urez „**La mulți ani!**” cu sănătate, noroc, fericire și multe bucurii



Stephen Hawking

- un personaj celebru -

-prima parte-

Trimis de **TRAIAN FLOREA - Canada**

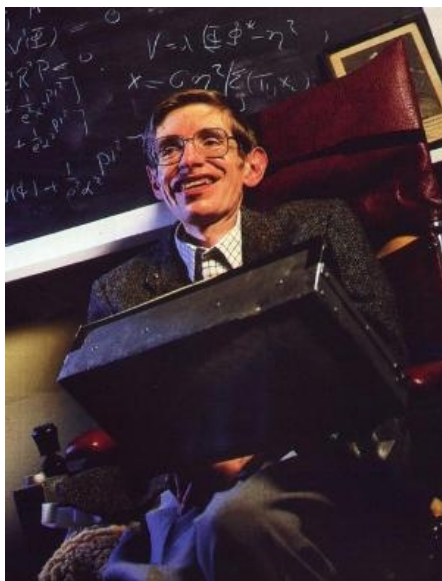
Stephen Hawking, născut pe 8 ianuarie 1942 în localitatea Oxford din Anglia, este un fizician englez, teoretician al originii universului și unul dintre cei mai mari cosmologi contemporani, profesor la catedra de matematică la Universitatea Cambridge, deținută cândva de Isaac Newton.

Studii

Steven Hawking s-a născut în ziua când se împlineau 300 de ani de la moartea lui Galileo Galilei. Și-a făcut educația la St. Albans School (Hertfordshire) și la University College (Oxford). În 1962 - la vârsta de 20 de ani - obține titlul de Doctor în Fizică la Trinity Hall din Cambridge, unde își începe activitatea didactică și științifică.

Lupta cu boala și infirmitatea

În 1963, la vârsta de 21 de ani, Hawking observă pentru prima dată o slăbiciune a mușchilor. În urma unui examen medical, se constată o boală progresivă de neuron motor, afecțiune cunoscută sub numele de Scleroză laterală amiotrofică. I se dau maximum 3 ani de trăit. Hawking nu



cedează, continuă să lucreze, în ciuda agravării continue a invalidității. Se căsătorește în 1965 cu Jane Wilde (divorțând ulterior, în 1990), și va avea trei copii. Paralizia progresează și, cu timpul, devine complet imobilizat, își pierde vocea și este constrâns să comunice cu ajutorul unui computer sofisticat (conceput special pentru el de un prieten), care poate fi controlat cu mișcări ale capului și globilor oculari, la o viteză de cincisprezece cuvinte pe minut! Infirmitatea nu îl poate împiedica să își continue activitatea didactică și științifică. În 1995 se căsătorește din nou, cu Elaine Mason.

Activitatea științifică

Principalele domenii de cercetare sunt cosmologia teoretică, relativitatea generală și mecanica cuantică. În anii 1965-1970 elaborează un model matematic asupra originii și evoluției universului în expansiune din momentul "marii explozii" inițiale ("The Big Bang") și întreprinde studii asupra relației dintre găurile negre din univers și termodinamică. Cercetările sale l-au dus la concluzia că aceste găuri negre au o durată de existență limitată, constituirea unor perechi de particule-antiparticule virtuale ducând la o "evaporare" treptată a acestora sub forma radiației Hawking. Mai târziu, revine asupra acestei teorii, admitând că radiația se produce indiferent de procesul ce are loc înăuntrul unei găuri negre, reprezentare ce contrazice regulile mecanicii cuantice, teorie cunoscută sub numele de paradoxul informațional al găurilor negre. La Conferința Internațională asupra Relativității Generale și Gravitației din 21 iulie 2004, care a avut loc la Dublin, Hawking a emis ideea că aceste găuri negre ar putea transmite,

>>> continuare în pagina 17

>>> continuare din pagina 16



Într-o manieră deformată, informații asupra întregii materii pe care au asimilat-o.

Foarte cunoscute sunt cărțile sale de popularizare a științei, pentru nespecialiști: A Brief History of Time, 1988 (publicată în limba română sub titlul Scurtă istorie a timpului, 2004), Einstein's dream, 1993 (publicată în limba română sub titlul Visul lui Einstein și alte eseuri), The Universe in a Nutshell, 2001 (publicată în limba română sub titlul Universul într-o coajă de nucă, 2004) și A briefer history of time, în colaborare cu Leonard Mlodinow, 2005 (publicată în limba română sub titlul O mai scurtă istorie a timpului).

Premii și distincții

- Fellow of the Royal Society din 1974
- Companion of the Order of the British Empire din 1982
- Medalia de Aur din partea Royal Astronomical Society 1985

- Premiul J. E. Lilienfeld de la American Physical Society 1999
- Medalia de aur Papa Pius al XII-lea, decernată de Vatican în 1975
- Membru al Accademia Pontificia delle Scienze din 1986, deși teoriile sale nu sunt întru totul de acord cu interpretarea religioasă a creației lumii

Opere publicate în limba română

- Scurtă istorie a timpului (2004)
- Visul lui Einstein și alte eseuri (2004)
- Universul într-o coajă de nucă (2005)
- O mai scurtă istorie a timpului (2007)

Dizabilitatea - Experiența mea cu ALS (Amyotrophic Lateral Sclerosis)

Sunt adesea întrebat: Cum te simți având ALS. Răspunsul nu e prea mare. Încerc să duc o viață cât de normală se poate, fără să mă gândesc la condiția mea, și fără să regret lucrurile care le-aș fi putut face, care de altfel nici nu erau prea multe.

A fost un mare șoc să descopăr că am o boală neuronală motorie. N-am fost niciodată foarte bine legat fizic. N-am fost bun niciodată la jocurile cu mingea, iar scrisul meu a fost disperarea profesorilor. Poate din acest motiv, nu-mi păsa prea mult de activitățile fizice. Dar lucrurile păreau să se schimbe când am mers la Oxford, la vârsta de 17 ani. M-am înscris la canotaj. Nu era o cursă de caiac standard, dar am ajuns până la nivelul inter-college.

-va urma-

Sursa: Wikipedia și Professor Stephen Hawking's website



POȘTA REDACȚIEI

Cu tot respectul țin să reamintesc tuturor cititorilor că, dat fiind termenul de trimitere a revistei la tipografie, scrisorile voastre trebuie să ajungă la mine în cursul lunii anterioare apariției revistei. Sfatul meu este să scrieți din timp, deoarece este posibil ca în ultimele 2-3 zile ale lunii, spațiul la unele rubrici să fie deja ocupat!!!

Vă rog mult, pe toți cei care scrieți, puneți-vă numele complet și adresa la expeditor!

Mulțumesc mult pentru înțelegere!

Popescu Nicoleta - Bughea de Jos (Argeș)

Bine ar fi dacă am începe și am încheia anul cu bunul Dumnezeu, iar întreg cuprinsul anului am pași împreună cu El, trecând astfel cu bine prin toate cele ce cel rău ar aduce asupra noastră. Însă bine ar fi să facem aceasta nu numai de sărbători, ci continuu, clipă de clipă, pentru că Îl iubim pe El, și nu pentru că...

Cât despre informația cerută, cel mai bine este ca prietena să se intereseze la Casa de Pensii din județ.

Iancu Nicoleta - Botești (Argeș)

Trecutul... e trecut! Nu mai poate fi nimic schimbat. Însă viitorul..., așa că aștept scrisorile tale (nu numai sms). Îți mulțumesc însă și pentru sms-ul tău bogat (cred că au fost 3-4 într-unul)!

Mihalea Victorina - Sânnandrei (Timiș)

Superbă poezie! Să-mi citesc propria experiență de viață, însă în versuri... e ceva de care n-am mai avut parte până acum. Mulțumesc din suflet! De publicat însă...

Cât despre restul scrisorii, atunci când citesc: „...revista mi-o doresc, dacă ar fi posibil, în fiecare zi. Este respirația sufletului meu... hrănește sufletul...”, cum să nu mi se umple inima de bucurie, cum să nu-I dau slavă bunului Dumnezeu și cum să nu-mi doresc și să nu mă rog ca revista să apară mereu, în ciuda tuturor greutăților, scumpirilor, etc.

Mulțumesc din suflet încă odată! Pentru tot: cuvinte de apreciere, telefoane, rugăciune, etc.

Udrea Dan - Bărgănuș (Brăila)

Apreciez sugestiile făcute: de a contribui fiecare financiar, cu cât poate, la cheltuielile legate de revistă, precum și de a-și da fiecare (cei care au) adresele de e-mail. În septembrie anul trecut și în nr. trecut am adresat și eu aceste rugăminți, însă...

Este posibil să reiau ambele anunțuri-rugăminți și în acest nr. Aștept cu plăcere alte noi sugestii.

Bezerdic Tatiana - R. Moldova

Multe urări, multe cuvinte de apreciere și, ceea ce-i cel mai important, multe mulțumiri la adresa bunului Dumnezeu care Se îngrijește de toți și de tot, inclusiv de revistă.

Mulțumesc și mulțumim, Tatiana!

Bîldea Florin - Grojdibodu (Olt)

Pe mine mă bucură și mă onorează faptul că semănăm atât de mult. M-aș bucura însă enorm să aflu că aceeași siguranță și speranță te însuflețește și-ți umple inima și viața și ție: dragostea infinită a Domnului Isus, manifestată prin jertfa și revenirea Sa în curând, în glorie și slavă, pentru a reinstaura Edenul cel atât de mult dorit. Ne iubește enorm!

Popescu Gheorghe - Arcani (Gorj)

Cu toată dragostea și cu toată grija v-am trimis (așa cum o trimit tuturor) toate revistele. Vorbiți neapărat cu factorul poștal și cu diriginta. Este valabil pentru toți!

Lăzar Ion - Tulnici-Coza (Vrancea)

Mă bucur că te gândești la cei din jur și le dedici poezii. Aceasta spune multe despre tine. Despre poezia din martie... vrei să mă suni puțin? Cât despre colecție... cred că s-a rezolvat. Iar despre neprimirea revistei vb cu poștașul, cu diriginta...

Dănilă Neculai - Suceava

Date fiind problemele de sănătate, internările în spital... m-a durut și m-a întristat citirea scrisorilor, însă văzând încrederea care o aveți în dragostea și înțelepciunea bunului Dumnezeu, m-am liniștit. Fiți tare! Reamintiți-vă toate frumoasele făgăduințe care mi le-ați scris de-a lungul anilor.

Vintilă Isabella Mariana - Buzău

Cu toată că este mare, cu toată plăcerea am publicat poezia, însă din nefericire dedicațiile nu le-am putut publica (multe, iar poezia deja ocupă întreaga copertă). În formatul electronic, cea care o trimit prin e-mail, am publicat însă și dedicațiile.

Gembasanu Ion - Constanța

M-am bucurat citind că revista aduce bucurie în întreaga casă și mi-aș dori ca să aducă bucurie și-n casa vecinei d-voastră, tot persoană cu handicap, însă... nu mi-ați dat numele. Aștept să mi-l spuneți, așa cum aștept și viitoarele creații.

Cojocaru Anișoara - Plopeni (Constanța)

Într-adevăr, mulți dintre noi am avut parte de o copilărie frumoasă, iar zăpada din iarna aceasta, bogată ca în anii copilăriei, cred că a trezit în mulți dintre noi (inclusiv în mine) nostalgia iernilor copilăriei. Cât despre îmbunătățirea drepturilor noastre...

Chiriac Sofia & Maria - R. Moldova

Încă o bucurie venită dincolo de Prut! Mă bucur pentru scrisoare, pentru cuvintele frumoase de apreciere spuse la adresa revistei, pentru „urătură” (spațiul dedicat creației este deja ocupat), pentru felicitare. Când nu primiți vreo revistă... anunțați-mă!

Mateiaș Simona - Slatina (Olt)

Am citi cu atenție mărturia vieții tale și mi-a plăcut apelul de la final, însă din nefericire e prea scurtă (copiată în computer... cam un sfert de pagină) și săracă în prezentarea momentelor din viața ta (legământul cu Dumnezeu și operația f.f. importante, însă nu ai spus despre copilărie, apariția problemei, etc.)

Aștept să o rescii și să o retrimiți.

Mincan Maria - Urzica (Olt); But Rodica & Teodor - Peceiu (Sălaj); Teodorovici Magdalina - Rădăuți; Steiner Ștefan; Bezerdic Tatiana - R. Moldova; Matfeev Roxana - Botoșani; Barbu Sorin - Pitești; Cepoi Marcel - Comănești; Mazilu Remus - Crângu (Teleorman); Rădulescu Cătălina - Bărbuleț (Dâmbovița); Dumitrașcu Alexandrina - Slobozia;

Citesc cu aceeași atenție și scrisorile, dar și scurtele mesaje primite prin sms si e-mail. Vă mulțumesc tuturor, inclusiv celor care m-ați sunat în această perioadă.

Doresc să corespundeze:

Anonimă

Sunt o persoană cu handicap gr. I, sunt necăsătorită, am 44 ani, doresc să cunosc o persoană de vârstă apropiată,

>>> continuare în pagina 19

>>> continuare din pagina 18

sufletistă, pentru o relație de lungă durată. Tel. 0236-441530.

Vicoveanu Joița Pașcani (Iași)

Vicoveanu Joița, dependentă de un scaun cu rotile, handicap fizic neuromotor, 49 ani, doresc să cunosc bărbat cu handicap ușor, cu vârsta până în 55 ani, în vederea unei prietenii serioase, eventual căsătorie.

Vicoveanu Joița str. Grădineței, bl. M 1, sc. A, ap. 4, loc. Pașcani, jud. Iași, tel. 0232-714983; 0727-465516

Cană Florinel Bârlad

Mă numesc Cană Florinel, din Bârlad, am 44 ani. Sunt creștin. Doresc să corespundez cu câți mai mulți creștini. Messengerul meu: cana_florinel

Ioniță I. Cosmin

Mă numesc Ioniță I. Cosmin Dan, com. Băleni-Români, jud. Dâmbovița. Am 31 ani, cu un handicap gr. I și doresc căsătorie cu o fată, până în 40 ani, săracă, chiar și cu un copil. Să fie f.f. sinceră.

Simon Dana Satu Mare

Mă numesc Dana Simon din Satu Mare, am 27 de ani și sufăr de un handicap în locomotie. Mă descurc foarte bine și aș dori o relație de prietenie, eventual căsătorie, cu un băiat sincer. Rog seriozitate!!! FĂRĂ AVENTURI ȘI BIPURI!!!

Dana Simon, str. Muncii, bl. H 0, et. 2, ap. 6, loc. Satu-Mare, jud. Satu-Mare, telefon 0740-392935

Udrea Dan Bărgănu (Brăila)

Am 46 de ani, gradul 2 de invaliditate, locuiesc la țară în jud. Brăila, am lucrat croitorie, n-am fost căsătorit niciodată și totuși doresc să corespundez cu persoane afate în situația mea, pentru prietenie și poate indentificăm soluții de rezolvat ale problemelor noastre. îndrăznesc să precizez: nu mă interesează latura religioasă. Ba insist că trebuie ținut cont de foarte multe alte aspecte ale vieții noastre. Sunt un sceptic, mă îndoiesc de foarte multe, dar în primul rând sunt un OM

Adresa: com. Bărgănu, nr. 516, jud. Brăila, cod 817005, e-mail: udreadnt@yahoo.com

Acălinei Arabela Baia Mare

Mă numesc Arabela Acălinei și am 24 de ani. Și eu sunt persoană cu handicap locomotor, de fapt sufăr de neuropatia Charcot Marie Tooth.

Prin intermediul dvs. îmi pun și eu la dispoziție datele de contact, pentru ca oricine are nevoie de un sfat, sau o încurajare, sau pur și simplu de cineva care să-l asculte, să poată lua legătura cu mine: Arabela Acalinei Str. Oituz, bl. 2 A, ap. 44, loc. Baia Mare, jud. Maramures, cod 430202 tel: 0740-643296, e-mail: arabela_acalinei@yahoo.com

Elena

Caut partener de viață, de bună credință, religie ortodoxă, fără vicii, cu vârsta cuprinsă 40-45 de ani. Rog maximă seriozitate. Tel. 0754-383044

Țărău Liviu Vasile Baia de Arieș

Doresc să corespundez cu toate persoanele care vor să vorbească cu mine: Țărău Liviu Vasile, str. Arieșului, bl. 60 A, sc. B, et. 2, ap. 29, loc. Baia de Arieș, jud. Alba, tel. 0741-949080

Văcaru Anca Elena Rm. Vâlcea

Mă numesc Văcaru Anca Elena, am 17 ani și sunt din Rm. Vâlcea. Vreau să specific că nu pot să merg singură. Aș dori să corespundez cu fete (prietene) și băieți (prietenii) de aceeași vârstă cu mine, dar și mai mari. Hobby-uri: îmi place să mă uit la tv, să mă joc la calculator, să ascut muzică (nu rock), să scriu și să citesc, etc.

Adresa mea este: Văcaru Anca Elena, str. M. Eminescu, nr. 51, bl. 15, sc. A, et. 1, ap. 8, loc. Rm. Vâlcea, jud. Vâlcea, cod 240078

Nicu S

Mă numesc NICU și aș vrea să corespundez cu toate persoanele pe teme BIBLICE. Dacă crezi că ești persoana potrivită pentru a dezbate unele subiecte BIBLICE împreună cu mine nu mai aștepta. ID mirceas25, e-mail: mirceas25@yahoo.com

Stefăroi Costel Păltinoasa (Suceava)

Mă numesc Stefăroi Costel, am 32 de ani și îmi caut jumătatea. Sunt brunet, ochi căprui, am 1,75 m, gr. II, foarte glumeț, bun la suflet. Vreau să corespundez cu fete cu vârsta între 22 și 32 ani, gr. II sau III. Rog seriozitate!

Adresa mea: Stefăroi Costel, sat Capu Codrului, str. Lunca în Jos, nr. 211, com. Păltinoasa, jud. Suceava, cod 727416. Tel. 0741-024894

Naon Stelian Beuca (Teleorman)

Mă numesc Naon Stelian, am gr. I de handicap și doresc să corespundez cu o fată sinceră de vârstă apropiată. Eu sunt șaten, am 1,60 m înălțime și foarte sincer. Rog seriozitate maximă.

Naon Stelian, loc. Beuca, jud. Teleorman, cod 147121, tel. 0763-843084

Eremia Gheorghe Călinești (Prahova)

Mă numesc Eremia Gheorghe (Gică) și am 46 ani. Vreau să-mi dau adresa pentru a-mi căuta jumătatea.

Eremia Gheorghe (Gică), str. Principală, nr. 197, loc. Călinești, jud. Prahova, tel. 0244-369568

Asociația "HandHope"
Burcea Aurel, str. Băltărețu nr. 565,
loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,
Tel. 0247-327122; 0765-365533
e-mail: aurel91a@yahoo.com

SPONSOR: S.C. RELIAN S.A., distribuitor utilaje agricole, sisteme de irigații prin picurare, etc.
CONTACT: Șos. Alexandriei, nr. 220, sector 5, București tel. 021-4205914; 0742-358431

SPONSOR: S.C. G&G TOTAL COM. SRL
Importator îmbrăcăminte și încălțăminte copii
Thailanda. Tel/Fax: 021-316.08.51

